



## Le Salon de l'eau et du bien-être

19-22 Janvier

Carrousel du Louvre - Paris  
[www.thermalies.com](http://www.thermalies.com)

### LES THERMALIES EN BREF...

30<sup>ème</sup> édition du salon Les Thermalies

Du jeudi 19 au dimanche 22 janvier 2011

Carrousel du Louvre

99 rue de Rivoli - 75001 Paris

Du jeudi au samedi de 10h à 19h et le dimanche de 10h à 18h

[www.thermalies.com](http://www.thermalies.com) ou [www.facebook.com/LesThermalies](http://www.facebook.com/LesThermalies)

## NEWSLETTER - NOUVEAUTÉS & TENDANCES - N°3

Véritable vitrine du bien-être, les Thermalies captent l'air du temps et révèlent chaque année les dernières tendances en matière de bien-être par l'eau. La 30<sup>ème</sup> édition reste fidèle à cette mission.

### SPORT ET THALASSO : UN DUO EN VOGUE

Besoin de renouer avec l'effort, d'améliorer ses performances ou tout simplement de retrouver une bonne hygiène de vie, les cures sportives ont été créées dans ce but. Les centres de thalassothérapie qui les proposent ont su allier les bienfaits de la mer à une activité physique permettant de reprendre le sport tout en douceur.

#### "STAND UP PADDLE" AU THALASSO DOUARNENEZ



Retrouver bien-être et esprit zen en profitant pleinement de l'air iodé de la côte, tel est l'objectif de cette cure inédite de stand up paddle.

Du paddle ? Vous pagayez debout sur une planche de "S.U.P", ce qui permet de travailler à la fois l'équilibre, la coordination et la stimulation musculaire de l'ensemble du corps. Avec cette cure dont les soins associent détente et exercices de remise en forme, l'organisme se reminéralise pour retrouver sa vitalité originelle. Les curistes auront le privilège d'être accompagnés par FABIENNE

D'ORTOLI, DOUBLE CHAMPIONNE DU MONDE DE KITESURF. Se revitaliser durablement, en découvrant d'un oeil nouveau les charmes de la mer, c'est là tout l'intérêt de cette cure sportive originale. Au programme 29 soins sur 6 jours dont cinq séances de stand up paddle, six bains hydromassants à la gelée d'algues, six enveloppements reminéralisants aux algues, deux hydromassages relaxants, un modelage détente et un modelage sous affusion, deux douches sous affusion et un programme tonifiant de six séances d'aquagym.

## MER ET GOLF À ALLIANCE PORNIC RESORT HÔTEL THALASSO & SPA

Sport, bien-être et détente, c'est le cocktail qu'Alliance Pornic a concocté pour ses curistes. La CURE SEA WATER GOLF est spécialement conçue pour tous les amoureux du green. Ce programme sur mesure de 4 ou 6 jours allie golf le matin et détente l'après-midi. Les activités physiques sont adaptées à la pratique du golf : musculation, travail d'équilibre et de transfert de poids dans l'eau, étirements dans l'eau, massages toniques... Enfin, la cure Sea Water Golf permet de bénéficier des BIENFAITS DE L'AQUAROLL, un appareil qui utilise le mouvement de l'eau associé à des milliers de petites billes en verre pour agir sur les douleurs articulaires, assouplir les articulations ou encore rendre les jambes légères.



## STAGE DE TRIATHLON À CARNAC THALASSO & SPA RESORT



Pour garder la forme, le triathlon est un sport très complet : il permet de varier les entraînements, les disciplines (vélo, course et natation) et les distances. Durant les 6 jours du stage, une séance d'entraînement est prévue tous les matins. Au programme, test VMA (Vitesse maximale aérobie), travail de renforcement musculaire, séances d'endurance, travail de vélocité sur piste ou sur tapis, deux heures de vélo et de course à pied en alternance, puis stretching suivi d'une séance de natation en piscine. XAVIER LE FLOCH, LE COACH MÉDAILLÉ TRIATHLON aux Championnats du Monde

de 2003, 2005 et 2007 et vainqueur de l'Iron Man d'Embrun accompagne les athlètes dans ces stages proposés à toutes les personnes disposant déjà d'une bonne condition physique.

## "BIKE ET SPA" AU SPA THERMAL DE GREOUX LES BAINS

Avec le football, le cyclisme est l'un des sports les plus populaires en France pour ses qualités sportives mais aussi grâce à l'engouement annuel provoqué par le Tour de France. Pour les adeptes du cyclisme, le programme "Bike & Spa" propose UNE FORMULE COMPLÈTE POUR UN SÉJOUR DE SPORT ET DE BIEN-ÊTRE. Chaque jour après une sortie en vélo, la cure prévoit trois soins d'hydrothérapie (bain de boue en apesanteur, bain reminéralisant hydromassant, modelage sous onnée thermale, douche au jet tonique et jet de forte pression en piscine) ainsi qu'un modelage drainant anti-courbatures, un accès au parcours aquatique et au sauna.



## DE LA RANDONNEE A LA CURE AVEC "TREK & SPA"

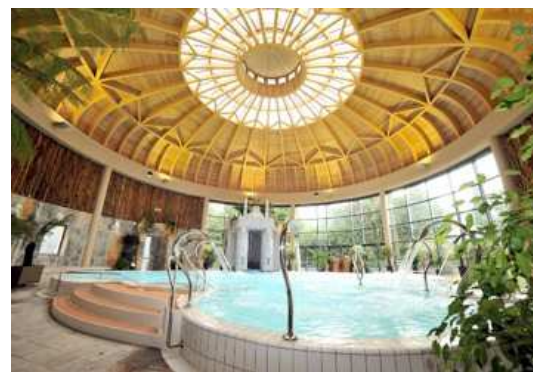


Pour tous ceux qui souhaitent booster leurs performances, le Spa Thermal de Saint Laurent les Bains propose une Cure "Trek & Spa" dans un paysage exceptionnel : le PARC NATUREL DES MONTS D'ARDÈCHE. Avec un accès direct aux plateaux ardéchois et aux Cévennes, le spa a conçu ce nouveau séjour encadré par des coachs sportifs. Durant une semaine, la cure alterne randonnées thématiques (parcours "faune & flore", "culture & patrimoine", "nature & orientation"), atelier nutrition, préparation physique et soins

spécifiques à la randonnée. Entre deux escapades sur les sentiers ardéchois, le spa thermal offre une gamme de soins quotidiens d'hydrothérapie (bain de boue en apesanteur, bain reminéralisant hydromassant, modelage sous onnée thermale, douche au jet tonique et jet de forte pression en piscine) ajoutée à un modelage quotidien anti-courbatures, un accès à l'espace cardiotraining, au hammam et à la tisanderie pour une pause drainante.

### BON PLAN

**La station thermale Argelès Gazost** invite à découvrir son nouveau centre thermoludique "**Le Jardin des Bains**". Cette nouvelle adresse, ouverte en juin dernier et complètement intégrée aux thermes, propose des espaces dédiés au bien-être sur le thème des "Jardins du monde". Le centre s'articule autour de deux pavillons principaux : "La Forêt d'Émeraude", où règne une ambiance de jungle tropicale, avec des lits à bulles, des jacuzzi, des jets massants, un contre courant, des cols de cygne et des cascades. L'autre pavillon, "La Ziggouart", avec ses hammams et bains des senteurs offre une ambiance plus intime et mystérieuse inspirée des jardins suspendus de Babylone. Les deux pavillons sont reliés par un parcours de marche décoré de plantes médicinales dont les vertus ont été découvertes par le célèbre Docteur Kneipp. Ce dernier, au XIX<sup>ème</sup> siècle s'intéressait à l'action thérapeutique de l'eau et à l'activité médicamenteuse de certaines plantes. Cet espace entre les deux pavillons dispose de trois bassins et d'un jacuzzi extérieur.



### **Contact Presse:**

CMC

Catherine Magnien/Grazyna Bilinska

Tél. 01 56 81 31 21

cmagnien@cmcrp.fr/gbilinska@cmcrp.fr